

רשימת מזונות עשירים באנטי-אוקסידנטים

- ✓ שום - מכיל אליצין, נוגד חמצון המסייע למלחמה בבקטריות להגנה על המוח וכלי הדם
- ✓ שוקולד מריר - מכיל נוגדני חמצון (פלבנואידיים) שמסייעים להאטת תהליכי ההזדקנות של המוח ולשיפור זרימת הדם
- ✓ יין אדום - מכיל רזרבטרול, נוגד חמצון המשפר את זרימת הדם ומהווה נוגד חמצון
- ✓ עגבניות - מכילות ליקופן, נוגד חמצון המגן מפני אלצהיימר, דמנציה וסוגים שונים של סרטן
- ✓ פלפל אדום - עשיר בוויטמין C, נוגד חמצון החשוב למערכת החיסון
- ✓ אבוקדו - מקור מצוין לאשלגן, סיבים ושומן חד בלתי רווי המסייעים לבריאות הלב וכלי הדם, מפחיתים תהליכי דלקת וחמצון ומפחיתים עמידות לאינסולין.
- ✓ תה ירוק - מכיל נוגדני חמצון (טנינים וקטכינים) החיוניים לשמירה על תפקוד המוח ואף לייצור קשרים חדשים בין תארי המוח
- ✓ ג'ינג'ר - מיכל נוגד חמצון חזק (ג'ינג'רול) המפחית תהליכי דלקת
- ✓ קינמון - מפחית עמידות לאינסולין ומסייע להורדת סוכר בחולי סוכרת, מכיל נוגד חמצון (סינאמאלדהיר)
- ✓ אגוזי ברזיל - (עד 5 ביום) עשירים בסלניום, נוגד חמצון חזק המיטיב עם פעילות הלב.
- ✓ ברוקולי - עשיר בסיבים תזונתיים המקנים תחושת שובע ופוליפנולים שהם נוגדי חמצון
- ✓ שקדים - עשיר ב-ויטמין E, נוגד חמצון המגן בפני מחלות לב